

LIMA, VIERNES 27 DE SETIEMBRE DE 2024 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21157 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
ojo
S/ 1.20
EL MAÍZ MORADO ES UNA MARAVILLA
HOY megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez – Albela
GRATIS
BENEFICIOS Y USOS DEL MAÍZ MORADO
GOBIERNO TOMA MEDIDAS TRAS HUELGA DE CHOFERES POR OLA DE EXTORSIONES EN LIMA Y CALLAO
DOCE DISTRITOS EN EMERGENCIA
IMPACTO págs. 2 y 3
MILITARES PATRULLARÁN JUNTO A LA POLICÍA EN ATE, VILLA EL SALVADOR, ANCÓN, PUENTE PIEDRA, CARABAYLLO Y COMAS
INDEPENDENCIA, SAN MARTÍN DE PORRES, LOS OLIVOS, SAN JUAN DE LURIGANCHO, CHOSICA Y VENTANILLA TAMBIÉN EN LA LISTA
POLICÍA
"NOS ESTÁN MATANDO", DIJERON LOS TRANSPORTISTAS AL EXIGIR ACCIONES EFECTIVAS A DINA Y AL CONGRESO
CRACK pág. 13
"LAPAGOLAZOS" EN ALIANZA
Quieren a Gianluca Lapadula para la Copa Libertadores
CRACK ojo
CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.72 Venta: S/3.75
CAMBIO DE EURO Compra: S/4.27 Venta: S/4.33
YACO ES PURO AMOR
Afirma que cada día ama más a su esposa Natalie Vértiz
OJOSHOW pág. 17

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que Dina Boluarte ayuda a la fuga de Vladimir Cerrón y por eso se oculta información del "Cofre"?

SÍ 94%

NO 6%



Responde en www.ojo.pe

¿Cree que con la declaratoria de emergencia se podrá combatir a las mafias que cobran cupos?

TWITTER / FERNANDO ROSPIGLIOSI
Excongresista (FP) @Frospigliosi

"La ley que devuelve la investigación preliminar a la Policía Nacional, como siempre ha sido y como es en todos los países civilizados del mundo, ya fue enviada al gobierno para su promulgación".

LA CRUDA REALIDAD

ESPERAMOS RESULTADOS

Declarar en emergencia uno, dos o doce distritos de Lima y Callao ante la ola de extorsiones a choferes, bodegas, farmacias, ferreterías y otros negocios por sí misma no solucionará nada si no hay una decisión política firme de por medio. No basta con decir que saldrán los militares a la calle y que los reos peligrosos irán a penales de extrema seguridad como Challapalca (Tacna) si la Policía Nacional no hace una efectiva labor de inteligencia para capturar a las bandas que exigen cupos a punta de balas. La reacción del gobierno es tardía y, de verdad, esperamos que tenga éxito. Sin embargo, la ausencia de la presidenta Dina Boluarte en la conferencia de prensa de los ministros deja muchas dudas sobre la capacidad del gobierno para enfrentar este grave problema. Cómo es posible que se haya esperada que estos delincuentes pongan en jaque a la población y al Estado, y que los choferes hayan tenido que paralizar sus labores para exigir mayor protección.
Lo de ayer no se ha visto ni en los peores tiempos del terrorismo: Lima paralizada.

HUELGA DE CHOFERES QUE PARALIZÓ LIMA OBLIGÓ AL GOBIERNO A ADOPTAR MEDIDA EXTRAORDINARIA CONTRA LAS EXTORSIONES

Doce distritos en emergencia por cobro de cupos

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Desde las primeras horas del día, Lima se quedó ayer sin transporte público. Choferes y cobradores de más de 30 empresas decidieron acatar un paro indefinido en protesta por la creciente ola de extorsiones y ataques violentos, con muertes, que sufren en las últimas semanas.

Fueron miles los pasajeros que se quedaron varados en los paraderos esperando la llegada de buses para su destino. Las colas del Metropolitano y del Metro de Lima se incrementaron en un 200 %, según los reportes oficiales, en plena hora punta. Muchas calles y avenidas lucían vacías, sin vehículos, como en los tiempos de la pandemia del COVID-19.

En paralelo, cientos de transportistas, especialmente de Lima Norte, caminaron más de seis horas por la Panamericana Norte, hasta la avenida Abancay, frente al Congreso de la República. Su exigencia: medidas urgentes ante la ola de violencia que ha cobrado la vida de varios conductores y cobradores.

Los manifestantes no llegaron con las manos vacías. En medio de su protesta, cargaban una "rata gigante" como símbolo de la corrupción que denuncian está detrás de las extorsiones. Con este gesto, demandaron un alto a los pagos de cupos y un fin a la inseguridad en su sector.

Mientras los transportistas se movilizaban, los dirigentes del gremio lograron reunirse con la primera vicepresidenta del Congreso, Patricia Juárez, y el presidente de la Mesa Directiva, Eduardo Salhuana, quien participó de manera virtual.

CAOS. Al mismo tiempo, la capital enfrentaba el caos. En Villa El Salvador, una joven rompió en llanto al ser obligada a bajar de un bus por un grupo de manifestantes. El vehículo, perteneciente a la empresa Etsibosa, fue interceptado en el cruce de las avenidas Pastor Sevilla y Mateo Pumacahua, dejando a la joven sin opción de llegar a su destino.

Varios trabajadores y estudiantes expresaron su malestar por no llegar a tiempo a su destino.

"Me levanté 6 de la mañana, ya son las 8 y no puedo abordar ningún carro. Han pasado dos y repletos", señaló un pasajero en la Vía de Evitamiento.

No todas las manifestaciones fueron pacíficas. En Comas, vándalos atacaron un bus de la empresa Cruz Centro que decidió trabajar. Los atacantes lanzaron piedras contra el vehículo, destruyendo las ventanas y dejando una persona herida. Situaciones similares se repitieron en San Juan de Lurigancho, donde una cúster fue



• Buses de la Policía trasladaron gratis a pasajeros, pero fueron insuficientes.

"LOS COLECTIVOS Y TAXIS COBRARON ALTOS PRECIOS A QUIENES DESEABAN LLEGAR DE TODAS MANERAS A SUS DESTINOS"



• "Ni una bala más", "ni un muerto más", decían los carteles.



ojo al dato

Conformar un equipo especial dedicado a la persecución del delito de extorsión en el ámbito del transporte fue el acuerdo entre transportistas y gobierno.

atacada con piedras.

Para aliviar la falta de transporte, la Policía Nacional dispuso de 14 buses para trasladar en forma gratuita a los pasajeros varados en las principales zonas de Lima.

Por su parte, el Ministerio de Educación reaccionó tarde ante la situación. Las autoridades anunciaron ayer a las 7 de la mañana que las clases en los colegios de Lima se realizarían de manera remota debido al paro.

En respuesta a la crisis de transporte, el Ministerio de Trabajo otorgó una tolerancia de hasta cuatro horas en el horario de ingreso laboral.



• Pasajeros esperaron por horas en los paraderos algún vehículo.

Gamarra, el conocido emporio comercial, y otros gremios empresariales también mostraron su apoyo a los transportistas.

MEDIDAS. Pasado el mediodía, el gobierno anunció una serie de medidas para enfrentar la crisis. Una de ellas es que se trasladará a los presos condenados por extorsión, sicariato y secuestro al penal de máxima seguridad de Challapalca, en Tacna.

24,000 UNIDADES de transporte público tendrán cámaras de vigilancia en el interior.

Además, el Ejecutivo declaró el estado de emergencia a 11 distritos de Lima y en uno del Callao por 60 días: Ate, Villa El Salvador, Ancón, Puente Piedra, Carabayllo, Comas, Independencia, San Martín de Porres, Los Olivos, San Juan de Lurigancho, Lurigancho Chosica y el distrito chalaco de Ventanilla.

La medida permite a las Fuerzas Armadas salir a las calles a apoyar a la Policía Nacional en el patrullaje en los distritos mencionados para garantizar la seguridad a los transportistas y la población.

El ministro del Interior, Juan Santiváñez reiteró también la conformación de un equipo especial para investigar y perseguir el delito de extorsión en el transporte público y privado integrado, inicialmente, por más de 100 agentes de la Dirincri, que fueron presentados en horas de la noche.

Mientras tanto, desde un sector del Congreso se exigió la salida del gabinete de Santiváñez. La legisladora Susel Paredes dijo que es un mal gestor pues "no tiene liderazgo.



• Caminaron desde Puente Piedra hasta el Centro de Lima.

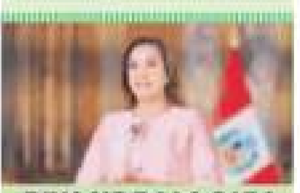


AL GRANO



SANTIVÁÑEZ PELEADO CON LA FISCALÍA

Sin hacer un mea culpa por el avance del hampa durante su gestión, el ministro del Interior, Juan Santiváñez, dijo que la Fiscalía rechazó la propuesta de crear una instancia especializada en extorsión y le pidió que se comprometa a ello.



DINA NO DA LA CARA Y SIGUE INVESTIGADA POR LOS ROLEX

La presidenta Dina Boluarte brilló ayer por su ausencia pese al paro de transportistas y recibió la noticia de que seguirá siendo investigada por la Fiscalía por el caso Rolex, pues el Poder Judicial declaró infundado su pedido para que se archive.



DENUNCIAN A EXPREMIER ALBERTO OTÁROLA

La Fiscalía presentó una denuncia constitucional ante el Congreso en contra del expremier Alberto Otárola por la presunta contratación irregular de su amiga Rosa Rivera Bermeo cuando era premier.



• Culpa al Gobierno de ola de extorsiones en el país.

MARTÍN VALERIANO PIDE LEYES SEVERAS

Dirigente llora frente a congresistas

En el Congreso y entre lágrimas, Martín Valeriano, presidente de la Asociación Nacional de Integración de Transportistas (Anitra), responsabilizó al Gobierno del avance de la ola de extorsiones en el país y pidió considerar las acciones extorsivas como terrorismo urbano. "Nosotros no queremos más muertes (...) Siento una indignación con este Gobierno por lo que hoy atravesamos", refirió. Patricia Juárez, congresista de Fuerza Popular pidió a la presidenta Dina Boluarte sacar a las Fuerzas Armadas, mientras que su colega de Avanza País, Rosselli Amuruz, exigió convocar al Consejo de Estado.



• Alertan de grave impacto en la economía.

PARALIZACIÓN DE TRANSPORTISTAS

230 millones de soles en perdidas diarias

La reciente paralización de los transportistas en Lima Metropolitana y Callao no solo ha afectado la movilidad de millones de ciudadanos, sino que también está generando un grave impacto en la economía de la capital. Según un reciente estudio de la Asociación Automotriz del Perú (AAP), las pérdidas económicas diarias podrían ascender a 230.44 millones de soles. Este cálculo toma en cuenta factores como el porcentaje de trabajadores que utilizan el transporte público tradicional, la población económicamente activa ocupada y el ingreso promedio diario de los empleados.



SONDEO. Para conocer las barreras en la detección temprana del cáncer de mama, la Asociación Palpa Mama y la comunidad La Teta de Tati lanzaron la encuesta ¿Por qué no te haces una mamografía? Se responde en https://bitly.cx/RCo03.

LOS VENDEN CONGELADO EN LOS MERCADOS

Jurel y bonito suben de precio

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Al aumento del precio de la pota, recurso marino que hasta hace unas semanas era uno de los más económicos, se ha sumado el alza de los pescados bonito y jurel, que con frecuencia estaban presentes en las mesas peruanas por sus bajos precios.

Según el vendedor Rosali Paredes Robles, quien tiene más de 30 años en el rubro y trabaja en el Terminal Pesquero de Ventanilla, esto se debe a que ambos productos están vedados por resoluciones del Ministerio de la Producción (Produce).

"Lo que está ingresando a los mercados es jurel congelado. Su precio está en el terminal entre 4.50 y 5 soles (el kilo), según la marca y fecha de proceso", señaló.

En mercados como "3 de febrero", en Breña, los comerciantes no estaban vendiendo esta especie, pero en otros comercios donde sí había congelado su precio oscilaba entre los 6 y 7 soles.

OTRO. En el caso del bonito, también Produce dio por concluidas las actividades extractivas, pero a diferencia del jurel, que lleva un mes en veda, esta medida recién se oficializó hace una semana, por lo que aún hay disponibilidad del recurso.

"Las lanchas que estaban dentro del agua cuando salió la resolución han podido desembarcar la pesca y eso es lo que se está comercializando. Sin embargo, los precios han incrementado y el recurso se agotará en corto plazo", refirió.

En mercados minoristas recorridos por **OJO**, el costo del kilo de bonito fresco oscilaba entre los 7 y 8 soles.

En tanto, la pota en alza y supera los 20 soles. "No sabemos si bajará pronto", señaló un vendedor de Breña.



• Amas de casa sufren por precios elevados en mercados.

ojo al dato

En los mercados minoristas, el precio del pollo se mantiene elevado, entre 10 y 11 soles.

• Es atendida en centro del Ministerio de la Mujer.

SE DEFENDIÓ SU DERECHO A LA IDENTIDAD

Cusqueña recibe su DNI a los 72 años

A sus 72 años, la cusqueña Octavila Allahua Canaval recibió por primera vez su Documento Nacional de Identidad (DNI) en un emotivo acto realizado en el Centro de Atención Residencial Sagrados Corazones, en San Isidro. A través de la coordinación entre el Programa Nacional Gratitud, del Ministerio de la Mujer, y el Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec), a la septuagenaria mujer, quien es quechuahablante, se le restituyó su derecho a una identidad reconocida, devolviéndole oficialmente su nombre y parte de su historia.

Coronel y enfermera son coronados reyes



• Esposos fueron elegidos reyes de la primavera, en una celebración de hospital.

En un ambiente festivo, Pedro Zapaico Baldeón (87), coronel en retiro de la Policía, y su amada Carmen Ángel de Zapaico (83), técnica de enfermería de la Sanidad, fueron coronados rey y reina de la primavera, en el Hospital Geriátrico PNP "San José".

SOBRE OBESIDAD

ALERTA PARA LAS GESTANTES

El 64 % de embarazadas que presentan obesidad llegan a cuadros de preeclampsia (presión arterial alta), lo que pone en riesgo su salud y la de sus bebés, reveló un estudio hecho por la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el Hospital Sergio Bernales de Comas. "Si bien la incidencia de este mal en el país es del 10 %, la investigación revela que se concentra en mujeres que tienen peso más alto de lo debido", dijo la investigadora Katherine Ortiz.



EXPOALIMENTARIA

PISCO SE LUCE EN FERIA INTERNACIONAL

Tras visitar el Salón del Pisco en la feria Expoalimentaria, compradores extranjeros expresaron su interés en la bebida nacional, por lo que hay grandes expectativas de concretar negocios, señaló la Asociación de Exportadores (ADEX).

AL GRANO



COMBI PIRATA HACE SU AGOSTO EN PLENO PARO

Una combi, que acumula más de 100 mil soles en multas por infringir normas de tránsito, aprovechó la ausencia de transporte público por el paro para realizar el servicio informal de colectivo y cobró el cuádruple de la tarifa normal.



HAY SOLO UN COMEDOR BAJO EXTORSIÓN

Karim Jiménez, asesora del Ministerio de Inclusión Social (Midis), refirió que el comedor popular "Señor de los Milagros" de San Juan de Lurigancho es el único afectado por extorsionadores y se debe a los emprendimientos que abrieron las madres en un mercado.



ESSALUD PROMETE REPROGRAMAR CITAS A PACIENTES

A través de un comunicado, el Seguro Social (Essalud) aseguró que reprogramará, "en el menor tiempo posible", las citas de los pacientes de Lima Metropolitana y el Callao que se vieron afectados por el paro.



MENOR DISPARA A POLICÍA. El adolescente R.R.C. (16), de la banda "Los Adolescentes de Laredo", dedicada a la extorsión en el mencionado distrito trujillano, fue detenido luego que junto a sus compinches se enfrentaran a balazos con la Policía.

• Manejaba vehículo que había sido hurtado en La Victoria.

VESTÍA LA MISMA ROPA QUE USÓ EN ATRACO

"Explosivo" detenido a bordo de auto robado

Un integrante de una banda de robacarros fue detenido y tenía puesta la misma polera negra y zapatillas oscuras del día anterior cuando robó, a mano armada, una camioneta valorizada en 80 mil soles. Tras una intensa persecución, detectives de la División de Prevención e Investigación de Robo de Vehículos (Diprove) atraparon a Jesús Enrique Morales Cabrera (30) "Explosivo", de "Los Rápidos del Cono Norte", cerca de la estación Belaúnde del Metropolitano, en Comas.



• Se le halló en su poder un arma de fuego y granada, que ocultaba en asiento.

Al momento de su captura manejaba la Toyota Rav 4, color rojo, que fue robada la noche del martes pasado cuando su dueño la estacionaba en la cochera del edificio donde vive, en La Victoria. Debajo del asiento del copiloto del vehículo, los policías hallaron un arma de fuego y una granada.

Mamita muere por bala perdida en combi

María Esmeralda Ábrego Cruz (19) se dirigía al mercado en una combi y en sus brazos cargaba a su hija de dos años cuando una bala perdida acabó con su vida al caerle en la cabeza, en San Juan de Lurigancho. El proyectil habría salido del enfrentamiento entre dos bandas en el paradero 3 de Huáscar; sin embargo, el chofer del vehículo se dio cuenta al llegar a su paradero en la avenida Canto Grande. La víctima iba a ver a una amiga y ayudaba a sus padres en su negocio de comida.



• Víctima llevaba en brazos a su hija cuando fue alcanzada por el proyectil.

UNO DE LOS SUJETOS ATACÓ A TIROS A DETECTIVES

Madre y sus hijos caen por extorsión

↗ REDACCIÓN OJO
redacción@prensmart.pe

Madre e hijos se habían convertido en el terror de los transportistas de San Juan de Lurigancho y otros distritos hasta que la Policía allanó su guarida. Allí, desde el techo, uno de los sujetos intentó matar a balazos a los agentes, pero terminó herido en el brazo.

Un trabajo de inteligencia permitió a los agentes del grupo Terna del Escuadrón Verde ubicar y capturar a Anaberta Martínez (58), "Anabela", Daniel Salazar (28), "Marco Aurelio", y Luis Romero (39), "Máximo", en el pueblo joven San Hilarión.

Según la Policía, integrarían "Los gatilleros de Roma" y cobrarían de 10 a 15 soles diarios a cada vehículo.

"'Marco Aurelio' hizo uso de su arma de fuego y disparó contra los policías, pero el proyectil se trabó. Ante eso, personal policial hizo uso de sus armas e hirió al sujeto. En ese momento fue neutralizado", dijo el jefe del Escuadrón Verde, coronel Walter Palomino.

En el domiciliario, la Policía halló cuatro fotos de buses de la empresa Consorcio Roma, una de su paradero y otra que decía: "Plomo o plata". Como se sabe, hace dos semanas, un bus de esta línea fue atacado a tiros y su chofer resultó herido.

CABECILLA. De acuerdo al seguimiento policial, "Marco Aurelio" es el gatillero, el que amenaza a conductores y habría atentado contra un chofer; "Máximo" es el que hace reglaje y toma fotos a buses; y la cabecilla es Anaberta. "Los tres son integrantes de una banda que extorsiona a empresas de transportes", precisó el oficial. También se les encontró una foto de buses de la empresa "Huáscar". Hace dos días, desconocidos arrodillaron a un chofer frente a su cúster y lo encañonaron en la cabeza.



• Hermanos se encargaban de reglaje y amenazas .



ojo al dato

"Máximo" estuvo preso años atrás y, en el 2023, "Marco Aurelio" fue detenido por disparar a las casas de sus vecinos.



• FOTOS DE BUSES EXTORSIONADOS

• Mujer de 58 años era la cabecilla de banda.

AL GRANO



LO DETIENEN CON ARMA DE LARGO ALCANCE

En Puno, los policías de carreteras, luego de un enfrentamiento, detuvieron a un presunto asaltante, quien portaba un arma de fuego de largo alcance. El hecho ocurrió en el kilómetro 341 de la carretera Interoceánica, en San Gabán.



SE VA AL ABISMO Y FALLECE EN EL ACTO

Un padre de familia murió trágicamente, luego que cayera a un abismo de más de 25 metros, al impactar la furgoneta en que se trasladaba contra un muro de concreto. Daniel Huamán falleció de manera instantánea en dicho lugar.



AGENTES ATRAPAN A SIETE BANDAS EN UN MES

En un mes, la Policía Nacional ha desarticulado a siete bandas criminales dedicadas a extorsionar a empresas de transporte urbano en Lima y Callao, aseguró el general PNP Carlos Céspedes, jefe de la Dirincri.

PIURA

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

POLICÍAS Y FISCALES INTERVINIERON EN AYABACA

Destruyen minas ilegales de oro

Agentes de la Policía Nacional destruyeron diez plantas de extracción de oro en el distrito de Suyo, provincia de Ayabaca, región Piura, en recientes operativos coordinados con el Ministerio Público.

La intervención se realizó en los sectores "Chivatos", "Saucillo" y "San Sebastián", áreas que habían sido identificadas como focos de actividades mineras ilegales, informó la Fiscalía Provincial Especializada en Materia Ambiental (FEMA) de Sullana.

Dos fiscales supervisaron la interdicción de cinco plantas donde se procesaba oro de manera ilícita, generando un impacto negativo sobre el medio ambiente.

MÁQUINAS. Personal de UDEX destruyó maquinarias usadas en la extracción y procesamiento de oro, incluyendo molinos de bolas, motores eléctricos, pozas de cianuración, cajas de cambios, mangueras, tanques de agua, palanas, carretillas, balanzas electrónicas y una motocicleta.

ojo al dato

Los agentes también desmantelaron diez campamentos mineros que operaban de manera clandestina en la zona.



▪ Maquinarias e insumos fueron quemados.

NACIONAL

OTRAS TRES REGIONES EN EMERGENCIA POR INCENDIOS

LIMA. Las regiones de Lambayeque, Cajamarca y Huánuco también fueron declaradas en emergencia por los incendios forestales, sumándose a San Martín, Ucayali y Amazonas. En este último departamento, en el distrito de Soloco, las rondas campesinas de la comunidad del Mito sancionaron con 30 mil soles a tres comuneros por provocar siniestros en la zona.







MUEREN AHOGADOS EN RITUAL. Al menos 46 personas, entre ellas 37 niños, murieron ahogadas en la India mientras realizaban baños rituales en ríos y estanques crecidos por las recientes lluvias e inundaciones. Las víctimas participaban en la festividad de Jitiya Parv, por el bienestar de los niños.

ESTADOS UNIDOS



ACORRALAN AL ALCALDE DE NUEVA YORK

Agentes federales allanaron ayer la residencia del alcalde de Nueva York, Eric Adams, acusado de cinco delitos como soborno, fraude y solicitud de donaciones ilegales de campaña extranjeras desde cuando era un alto funcionario en Brooklyn y que continuaron cuando fue electo alcalde.

ESTADOS UNIDOS



ELON MUSK DA LA MANO A JAVIER MILEI

"Mis empresas están buscando activamente formas de invertir y apoyar a Argentina", publicó Elon Musk en su red social X, tras reunirse con el presidente argentino Javier Milei. Esta afirmación refuerza el interés de Musk, el hombre más rico del mundo, de hacer negocios en un país que intenta salir de la crisis.

FOTOLOCA



CHINA

RECIBEN CON ALFOMBRA ROJA A DOS OSOS PANDA

Con una fastuosa ceremonia, con alfombra roja, Hong Kong dio la bienvenida ayer a una nueva pareja de pandas gigantes regalados por Beijing, que generó esperanzas de un impulso en el turismo en la ciudad. An An y KK son el tercer par de pandas gigantes enviados a la ciudad desde que la antigua colonia británica regresó al dominio chino en 1997. Su llegada se produce después de que Ying Ying diera a luz a gemelos el mes pasado convirtiéndose en la madre panda primeriza de mayor edad registrada en el mundo.



NORUEGA

HUMO DE FÁBRICAS SERÁ ENTERRADO EN FONDO DEL MAR

Noruega inauguró ayer el terminal de un proyecto que afirma será el primer servicio comercial de transporte y almacenamiento de dióxido de carbono (CO_2) en el mundo, cuyo objetivo es capturar las emisiones de las fábricas para evitar que se liberen en la atmósfera y empeoren el cambio climático. La idea es enterrar, a cambio de una tarifa, el CO_2 de las chimeneas en el fondo del océano y atenuar así la contaminación.

ESTADOS UNIDOS



REANUDAN VUELOS A LAS ISLAS MALVINAS

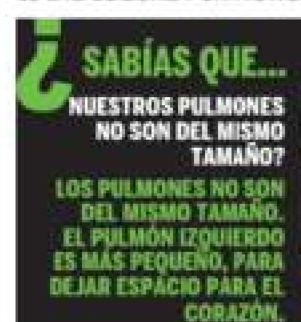
Argentina y Reino Unido restablecerán los vuelos entre Sao Paulo y las islas Malvinas con escala mensual en Córdoba, según acordaron ambos gobiernos en Estados Unidos.





"ES UN MILAGRO QUE TRUMP ESTÉ VIVO"

La ex primera dama Melania Trump calificó de "milagro" que esté vivo el exgobernante y candidato presidencial republicano Donald Trump tras dos intentos de asesinato. Por ejemplo, el 13 de julio ella estaba en Nueva York cuando Trump fue blanco de disparos durante un mitin en Pensilvania. "Corrí hacia la televisión, rebobiné y lo miré. Sólo habían pasado unos minutos", contó a la cadena Fox News.



JAPÓN



JAPONÉS IBA A SER EJECUTADO

Pasa 46 años preso y era inocente

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El reo con más años en el corredor de la muerte del mundo, el japonés Iwao Hakamada, quedó absuelto ayer por un tribunal nipón casi medio siglo después de ser condenado a muerte por asesinato múltiple. "El tribunal declara al acusado inocente", dijo el juez Koshi Kunii del tribunal de distrito de Shizuoka, al oeste de Tokio.

Este exboxeador pasó 46 de sus 88 años de vida esperando ser ejecutado, aunque en 2014 fue liberado a la espera de un nuevo juicio por el presunto asesinato de su jefe, la mujer de este y sus dos hijos adolescentes.

ojo al dato

Se informó que inicialmente admitió haber cometido los crímenes pero lo había hecho coaccionado.

Por su delicado estado de salud, Hakamada no acudió al tribunal, pero sí estaba en la sala su hermana mayor Hideko, de 91 años, quien hizo reverencias al juez después de conocer su decisión. "Hemos ganado la absolución, todo gracias a su apoyo", dijo la hermana al salir del tribunal, derramando lágrimas y con la voz entrecortada.

SÍMBOLO. El caso, iniciado en 1966, se ha convertido en un símbolo para los partidarios de la abolición de la pena de muerte en Japón. Hakamada fue condenado a la pena capital en 1968 por el asesinato de una familia y permaneció en prisión hasta 2014, cuando la justicia anuló esa sentencia por dudas sobre la veracidad de las pruebas y ordenó celebrar un nuevo juicio, algo muy poco habitual en el país asiático.

La nueva sentencia reconoce que existió "falsificación de pruebas", como el ADN en prendas ensangrentadas por las que fue incriminado por parte de la fiscalía y las autoridades encargadas de la investigación del caso.

ISRAEL

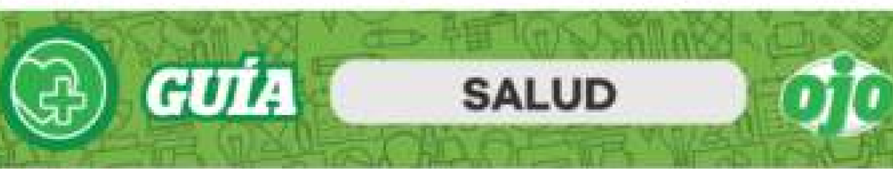
ISRAEL MATÓ A LÍDER DE HEZBOLÁ

JERUSALÉN. El Ejército israelí aseguró ayer jueves que ha matado al comandante de la unidad aérea del grupo terrorista Hezbolá, a quien identificó como Muhamad Hosein Sarur, en un ataque aéreo contra los suburbios del sur de Beirut (Líbano). En tanto, el presidente palestino Mahmoud Abbas pidió en las Naciones Unidas cesar la venta de armas a Israel.

ESTADOS UNIDOS

MIAMI EN ALERTA POR HURACÁN HELENE

MIAMI. El huracán de categoría 2 Helene se desplazó ayer sobre el Golfo de México con dirección a la costa oeste de Florida, cuyas autoridades alertan a la población sobre inundaciones "mortales" y tornados, además de fuertes vientos y lluvias que obligarán el cierre de aeropuertos. El Centro Nacional de Huracanes (NHC, en inglés) de Estados Unidos alertó que el mar podría subir seis metros e inundar muchas zonas.





CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936 098 953
2818677

El doctor José Luis Pérez- Albela está de vuelta por Panamericana con el programa Bien de Salud, todos los sábados, de 8:30 a.m. a 9 a.m.

¿SABÍAS QUE?...

El maíz morado tiene una historia milenaria que se remonta a más de 5000 años.

En la región andina, fue uno de los alimentos básicos en la dieta de los antiguos pueblos del Perú que lo valoraban no solo por sus cualidades nutritivas, sino también por su intenso color púrpura.



Además de ser consumido como alimento, se utilizaba para teñir textiles y en ceremonias religiosas.

El maíz morado solo crece en el Perú debido a sus condiciones únicas climáticas y del suelo.

Existen 7 variedades de maíz morado.





PROPIEDADES NUTRICIONALES

El maíz morado es un verdadero "superalimento" debido a su contenido nutricional único. Es especialmente rico en antocianinas, compuestos antioxidantes que pertenecen a la familia de los flavonoides y que le otorgan su característico color morado. Además de las antocianinas, el maíz morado contiene otros nutrientes importantes como:

Fibra dietética: Ayuda a regular el sistema digestivo.

Vitamina C: Refuerza el sistema inmune y combate el daño de los radicales libres.

Ácido fólico: Importante para la regeneración celular y la salud reproductiva.

Potasio: Vital para la salud cardiaca y la regulación de la presión arterial.

Fósforo: Esencial para la formación de huesos y dientes fuertes.





LAS ANTOCIANINAS: EL TESORO DE ESTE GRANO MORADO

Las antocianinas son compuestos que no solo le dan al maíz morado su color intenso, sino que también son responsables de muchos de los beneficios para la salud. Estas poderosas moléculas antioxidantes protegen al cuerpo contra el daño oxidativo causado por los radicales libres, que pueden contribuir al envejecimiento prematuro y a enfermedades crónicas como el cáncer y las enfermedades cardiacas.



Numerosos estudios han demostrado que las antocianinas del maíz morado tienen efectos antiinflamatorios, antimutagénicos, y anticancerígenos. Además, estos antioxidantes también juegan un papel crucial en la protección del sistema cardiovascular, ayudando a prevenir la acumulación de colesterol en las arterias y mejorando la salud general del corazón.

En la coronta se encuentra la mayor cantidad de antocianinas, pero los granos también las contienen.



ES BUENO PARA LA SALUD

Prevención del cáncer de colon: Estudios realizados por Mario Carhuapoma, doctor en farmacia y bioquímica, han demostrado que las antocianinas del pigmento morado de la coronta y los granos del maíz morado ayudan a prevenir la aparición de cáncer en el colon y en otros órganos del cuerpo humano. El investigador recomienda la dosis de media coronta por cada litro de agua hervida.





Nutrición para los ojos: El maíz morado contribuye a mejorar la visión al promover la regeneración de la rodopsina, una proteína clave ubicada en la retina. Esto también ayuda a disminuir el riesgo de padecer enfermedades oculares como cataratas o degeneración macular.



Salud cardiovascular: Gracias a su capacidad para mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos y reducir la presión arterial, el maíz morado es un aliado en la prevención de enfermedades cardiacas.



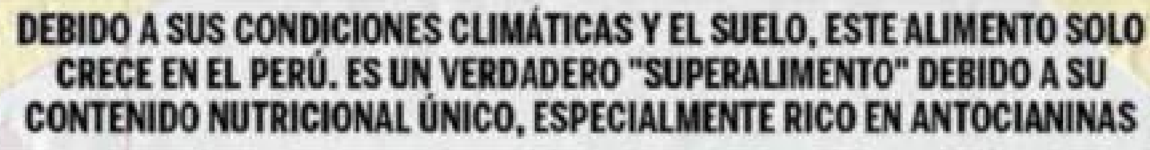
Control del colesterol: El consumo de ma morado ha demostrado red los niveles de colesterol LDL y aumentar el colesterol HDL ("colesterol buen mejorando el pe lipídico general.

Propiedades antiinflamatorias: Las antocianinas tie efectos antiinflamatorio que las hace útil para combatir la inflamación cró asociada a afecc como la artritis enfermedades inflamatorias intestinales.

Regulación de glucosa: Estud han sugerido qu maíz morado pu ayudar a regular niveles de gluco sangre, mejoran sensibilidad a la insulina y ayuda prevenir la diabe tipo 2.

1 EL MAÍZ MORADO: BENEFICIOS Y USOS 27 SEP
2 TOCOSH: EL SUPERALIMENTO ANDINO 30 SEP
3 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA INCONTINENCIA 4 OCT
4 CÓMO MEJORA MEMORIA D ADULTO MAY 7 OCT

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza



DEBIDO A SUS CONDICIONES CLIMÁTICAS Y EL SUELO, ESTE ALIMENTO SOLO CRECE EN EL PERÚ. ES UN VERDADERO "SUPERALIMENTO" DEBIDO A SU CONTENIDO NUTRICIONAL ÚNICO, ESPECIALMENTE RICO EN ANTOCIANINAS

BENEFICIOS Y USOS DEL MAÍZ MORADO

LÁMINA 1

Las propiedades antioxidantes del maíz morado están siendo exploradas en investigaciones sobre la prevención de enfermedades degenerativas, posicionándolo como un alimento clave en la lucha contra el envejecimiento celular y las enfermedades crónicas.

¿CÓMO DEBEMOS CONSUMIRLO?

Chicha morada: La bebida tradicional, puede hervirse con frutas y especias. Es una excelente opción para hidratarse.

Harina de maíz morado: Se usa para preparar panes, tortillas o postres, aportando color, sabor y un refuerzo de antioxidantes a tus recetas.

Extracto o polvo: El maíz morado en polvo es fácil de incorporar en batidos o yogures, para beneficiarse de sus propiedades antioxidantes en una forma conveniente.

Mazamorra morada: Aunque es dulce, puede hacerse de manera más saludable utilizando edulcorantes naturales como la estevia.



TIPS Y CONSEJOS

EsSalud aconseja tomar 1 o 2 vasos de chicha morada al día sin azúcar.

Evite el azúcar añadido: Si prepara chicha morada o mazamorra, opte por edulcorantes naturales como la estevia para mantener los beneficios saludables del maíz morado.

Use productos orgánicos: Siempre que sea posible, elija maíz morado cultivado de manera orgánica, ya que los métodos convencionales de cultivo pueden reducir la calidad de los nutrientes.

Post-entrenamiento: La chicha morada es excelente para rehidratarse y recuperar energía después del ejercicio, gracias a sus antioxidantes y carbohidratos naturales.

5	6	7	8	9	10
LA MUÑA: PODEROSA PLANTA MEDICINAL	CISTITIS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO NATURAL	LAS PROPIEDADES DE LOS DE LOS ACEITES ESENCIALES	TRATE NATURALMENTE LA IMPOTENCIA	CONSEJOS PARA LA ARTRITIS Y LA ARTROSIS	PLANTAS DIURÉTICAS: ALIADAS PARA SU SALUD
11 OCT	14 OCT	18 OCT	21 OCT	25 OCT	28 OCT

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC

VIAJES

ESPECIFICACIONES DEL KENNEL PARA MASCOTAS EN VUELOS

Por lo general, las dimensiones del transportín no deben exceder los 45 cm de largo, 35 cm de ancho y 25 cm de alto, siempre que la suma de estas tres dimensiones no supere los 105 cm. Consulte a su aerolínea antes de viajar.

AHORRE TIEMPO

Realice su Check-In Online

Una forma excelente de ahorrar tiempo es hacer el check-in virtual en la página de su aerolínea. Solo necesita su número de reserva. Podrá elegir su asiento y pagar por equipaje adicional a un costo menor que en el aeropuerto.



OPCIONES

Planificación flexible

No sea demasiado rígido al planificar sus actividades turísticas en el destino elegido. Lo mejor es tener varias opciones a la mano y decidir en el momento, según los tours disponibles en la agencia seleccionada.



Disfrute de la "Eterna Primavera"

VISITE TRUJILLO Y CONOZCA TODOS SUS ATRACTIVOS

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Trujillo, conocida como la "Ciudad de la Eterna Primavera", es uno de los destinos más fascinantes de la costa norte del Perú. Su combinación de historia, cultura y paisajes la convierte en un lugar ideal para quienes buscan una experiencia auténtica. En esta nota, diario **OJO** comparte algunos consejos para aprovechar al máximo su visita.

ARQUEOLOGÍA. Uno de los principales atractivos de esta ciudad es su cercanía a importantes sitios arqueológicos. Las ruinas de Chan Chan, la ciudad de adobe más grande de América, son muy solicitadas por los turistas. No olvide llevar ropa ligera, protector solar y agua, ya que el clima puede ser cálido durante el recorrido.

CAMINATAS. El centro histórico está lleno de casonas coloniales y plazas encantadoras. Caminar por la Plaza de Armas es una excelente manera de conocer la arquitectura local y sus lugares emblemáticos, como la Catedral de Trujillo y el Museo del Juguete, que ofrece una colección única.

GASTRONOMÍA. Visitar Trujillo implica degustar sus famosos platos típicos, desde el shambar, la sopa tradicional de los lunes, hasta la causa norteña y sus exquisitos cebiches. La playa de Huanchaco, a solo unos minutos de la ciudad, es ideal para disfrutar de estos platos con la mejor vista al mar.

PLAYAS. A solo 12 kilómetros de Trujillo se encuentra Huanchaco, un pueblo de pescadores muy visitado por los amantes del surf y el mar. Aquí se pueden apreciar los emblemáticos caballitos de totora y disfrutar de platillos frescos preparados con la pesca del día.

ojo al dato

Por su rica historia, deliciosa gastronomía y hospitalidad, Trujillo se convierte en un excelente destino para relajarse.





1 **HUACA DEL SOL Y DE LA LUNA.** Este templo muestra la impresionante ingeniería y arte de la cultura moche. Un guía local puede ayudarle a comprender mejor su historia.

2 **DANZAS TÍPICAS.** En enero, los visitantes pueden disfrutar del Festival de la Marinera, cuando la ciudad se llena de vida, ofreciendo una excelente oportunidad para conocer su cultura.

3 **TRANSPORTE.** Puede utilizar el transporte público para ahorrar gastos, pero es recomendable optar por aplicaciones de taxi reconocidas para desplazarse por la ciudad.

REQUISITOS DE MIGRACIÓN

Consejos para viajar al extranjero

Si viaja al extranjero, llegue al aeropuerto, al menos, 3 horas antes. Asegúrese de que su pasaporte tenga 6 meses de vigencia como mínimo; si no, solicite uno nuevo. En caso de urgencia, puede obtener un pasaporte de emergencia hasta 8 horas antes del vuelo. También verifique la validez de sus visados o si necesita solo el DNI para algunos países de Sudamérica.



LA RECETA

3 PERSONAS

Trufas de chocolate

INGREDIENTES:

- 200 g de chocolate bitter
- 100 ml de crema de leche
- 1 cda de mantequilla
- Cacao en polvo (para decorar)

PREPARACIÓN:

Derrita el chocolate a baño maría o en el microondas. Mientras tanto, caliente la crema de leche hasta que esté a punto de hervir. Viértala sobre el chocolate derretido y mezcle bien. Añada 1 cucharada de mantequilla y remueva hasta que la mezcla esté homogénea. Refrigere entre 2 a 3 horas hasta que se endurezca. Forme pequeñas bolitas con la mezcla y páselas por cacao en polvo o coco rallado. Guarde las trufas en la refrigeradora hasta el momento de servir.



GIANLUCA LAPADULA SERÍA EL GRAN REFUERZO EN 2025

EL BAMBINO DE MATUTE

ALIANZA LIMA APROVECHARÍA MALA RELACIÓN DEL DELANTERO CON DT DE CAGLIARI PARA OFRECERLE CONTRATO CON JUGOSO SUELDO

Piensan en grande. En Alianza Lima tienen claro que hacer una buena campaña en la Copa Libertadores es su asignatura pendiente. Para el próximo año tiene planificado armar un once con jugadores importantes y tras la llegada de Paolo Guerrero hay más refuerzos en la mira y el nombre que más suena es el de Gianluca Lapadula.

El ítalo-peruano ya interesó en Matute a principios de temporada, pero en ese momento allegados al delantero hicieron saber que su intención era seguir jugando en Italia con el Cagliari que peleaba por volver a la Serie A. Hoy, las cosas cambiaron para el delantero. Pasó a tener pocas oportunidades en el cuadro de Cerdeña y eso abriría una puerta a la oferta blanquiazul.

En La Victoria conocen del malestar del "Bambino de los Andes" con su técnico Davide Nicola por tenerlo postergado y por eso le harán llegar una jugosa oferta. Al atacante le presentarán un proyecto ambicioso en el que sería la piedra angular y por el dinero no habría problema, ya que los íntimos son los que mejor pagan en el medio. Los victorianos le ofrecerían un contrato por dos temporadas. Además, se le daría prioridad en el equipo, ya que Pablo Sabbag dejaría Alianza.

De otro lado, de cara al partido de mañana ante Melgar en el "Alejandro Villanueva", el once que presentaría el técnico Mariano Soso sería con: Ángelo Campos; Renzo Garcés, Carlos Zambrano, Erick Noriega; Catriel Cabellos, "Bigote" Rodríguez, Juan Pablo Freytes, Gonzalo Aguirre; Kevin Quevedo, Pablo Sabbag y Guerrero. Hernán Barcos no entrenó ayer por un problema médico y hoy será evaluado para definir si concentra.

FIRMADOS

"Estados Unidos no ganará la medalla de oro en las Olimpiadas de Los Ángeles 2028"



SHAQUILLE O'NEAL Exbasquetbolista USA

"Iñaki Peña es nuestro portero número uno. Estamos contentos con su rendimiento"



HANSI FLICK DT del Barcelona

"Si me quitas el 50 por ciento de mi sueldo por no hablar con la prensa, lo firmo"



LUIS ENRIQUE Técnico del PSG

"(Mariano) Soso tiene buen representante. Todo lo que agarró, lo hizo mier..."





CARLOS GALVÁN Exjugador de Universitario

"U" por primer triunfo en altura

CREMAS BUSCAN CORTAR MALA RACHA EN CAJABAMBA



• En 7 partidos del año, la "U" empató cinco y perdió dos en ciudades de altura.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Las rachas están para romperse. Es lo que piensan en Universitario, que en lo que va de la temporada aún no ha podido ganar en ciudades de altura. El cuadro de Fabián Bustos es uno en casa y otro muy distinto cuando le toca ser visitante. En este 2024, los cremas disputaron siete encuentros en la altura y su balance, aunque no es malo, tampoco registra victorias.

Los "merengues" empataron en cinco ocasiones (UTC, Deportivo Garcilaso, Cienciano, Sport Huancayo y Cusco FC) y solo perdieron en dos (ADT y Melgar). La última vez que los "estudiantiles" celebraron ante un rival en la altura fue el año pasado cuando ganaron con tanto de Alex Valera a Melgar en Arequipa.

En Ate tienen claro que si desean campeonar, sin ir a un partido extra, deben imponerse en todas las canchas y por eso se han concientizado en regresar con los tres puntos de Cajabamba cuando enfrenten el domingo a Comerciantes Unidos.

El plantel crema viajará mañana a Cajamarca y de inmediato se trasladará, vía terrestre, a la ciudad donde deberá jugar. El objetivo es claro y no hay lugar para distracciones. "Ganar el título directo sería lo más bonito. Es un año histórico para la 'U', pero como equipo grande debe pelear por el campeonato todos los años", aseguró el extremo Andy Polo.

ojo al dato

Sport Boys visita hoy a Unión Comercio (1:00 p.m.) en Tarapoto obligado a sumar para salvarse de la baja.



A LA SELECCIÓN
VUELVEN AQUINO Y CARRILLO

Vuelve la vieja guardia. Jorge Fossati sabe que en la próxima fecha doble de las Clasificatorias se juega todo ante Uruguay y Brasil. Por eso convocará a los jugadores experimentados y en la lista que presentará el domingo destacan los regresos de André Carrillo y Pedro Aquino. El "Nono" también llamaría a Cueva y Guerrero, quienes empezaron a jugar con sus clubes. Desde ayer empezó la venta de entradas para el duelo con Uruguay (11 de octubre).

LA COLUMNA DE EL OJÓN

por: el calidoso

HINCHAS SE RASCAN LOS BOLSILLOS POR ENTRADAS CARAS PARA ELIMINATORIAS...

Hola, holaaa, holaaaaaa mi gente, vengo más embalado que el hincha de la selección preguntándose por qué desde la Videna siguen lanzando por las nubes el precio de las entradas en la fecha doble de octubre en las Eliminatorias. Para ver a los charrúas, que no vendrán con Darwin Núñez y otros rankeados, el aficionado tendrá que rascarse el bolsillo o hacer magia. Solo en las populares y en oriente lateral habrá un pequeño descuento, pero tampoco es mucho. **¡CHEEEEESSSSSS!**

Nos vamos un rato hasta el Rímac donde se están agarrando a cabezazos contra la pared, porque en el Torneo de Reservas quedaron eliminados. A pesar de que los celestes tienen todas las facilidades del caso y su rival a las justas tiene uniformes y una cancha mala para entrenar, el cuadro de Iván Bulos perdió por penales ante Sport Boys y quedó fuera de la próxima Liga 3 en la que participarán cuadros de Copa Perú, los que desciendan de la Liga 2 y los ocho mejores del campeonato de reserva. **¡AYAYAYAYYYYYY!**



Claudio Pizarro, el futbolista peruano más exitoso de los últimos tiempos, tendrá un episodio en el documental "Capitanes de América" que transmitirá próximamente HBO. Lothar Matthaus, Arjen Robben y Giovanni Elber serán algunos de los que hablarán del "Bombardero" que ahora es embajador del Bayern Múnich. Sin duda, es un reconocimiento a la gran campaña del atacante que brilló en el Viejo Continente. **¡ASÍ EEEEEEEESSSSS!**

Al "Zancudito" ya le dijeron en Ate que si en estos últimos cinco partidos del Clausura no se pone las pilas, el otro año debe buscarse nuevo equipo. El delantero apenas lleva tres goles en la temporada y cuando entró no marcó la diferencia. El técnico no lo tiene en sus planes, pero la "Muñeca" todavía le tiene fe. Ojalá aproveche porque varios pasaron de un club grande a jugar en provincias. Eso es todo por hoy mi gente, mañana volvemos con más y mejor información. **¡CHAAAUUUUUUU!**


• Golero había colgado los guantes hace un mes.

SZCZESNY PUSO REQUISITO PARA FICHAR

Polaco exige titularidad al Barza

Se pone en plan. La única condición que puso el arquero Wojciech Szczesny al Barcelona para desempolvar los guantes y fichar por el resto de la temporada, ante la lesión de Marc André ter Stegen, es la de ser titular indiscutible.

El polaco, que durante años atajó en la Juventus y su selección, considera que por trayectoria es el indicado para cuadrarse en el arco antes de Iñaki Peña y así se lo hizo saber a su compatriota Robert Lewandowski, que fue quien lo contactó con los directivos catalanes. Sin embargo, Szczesny deberá primero ponerse en forma, ya que hace un mes que no tiene ritmo de competencia.

JULIÁN ÁLVAREZ ANOTÓ EL 1-0 SOBRE CELTA DE VIGO

"Araña" dio triunfo al Atlético

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Picó la "Araña". El campeón del mundo que contrató el Atlético Madrid (3° con 15) empieza a pagarse solo. Un tanto del argentino Julián Álvarez (89') le dio el triunfo 1-0 a los "Colchoneros" ante Celta de Vigo (10° con 9). El delantero, que ingresó a los 53' por Koke, fue decisivo en el cuadro del "Cholo" Simeone que no estuvo brillante, pero sacó petróleo de las pocas ocasiones que generó.

En un estadio de Balaídos, que soportó una fuerte lluvia durante gran parte del partido, el excuadro de Renato Tapia tuvo las mejores ocasiones con Iago Aspas y Borja Iglesias, pero la buena actuación del portero Jan Oblak impidió los festejos. En los rojiblancos, Giuliano Simeone fue titular como carrilero por derecha, pero el experimento no le funcionó al DT que vio cómo su hijo fue superado en varias ocasiones. Con este triunfo, Atlético llega motivado al "derbi" del próximo domingo en casa ante Real Madrid. Los hinchas locales han anunciado que irán con mascarillas al estadio para poder gritar e insultar a Vinicius Jr y no ser identificados.

ojo al dato
Por Europa League, Malmo de Suecia, con Sergio Peña como titular, perdió 2-0 ante el Rangers escocés.


• El ex City empieza a ganarse el cariño de los "Colchoneros".



"DÚO IDÉNTICO" EN SALSA. El "Dúo Idéntico" formado por Carlos López y Beto Gómez demuestra que no se encasilla en lo romántico y muestra su innovación al grabar el tema "No Vuelvas" con la agrupación cubana "La Charanga Habanera".



Adriana Martínez se llama en historia de "Bomboncito"

APARECIÓ 'SU PERSONAJE'

Andrea chequea serie de Deyvis

Andrea San Martín dijo que estará atenta al desarrollo de 'su personaje', en la serie "Tu nombre y el mío" que narra la vida de Deyvis Orosco, pues siente que 'han cambiado' la historia.

"Sí, ya vi que apareció, pero le cambiaron el apellido (Adriana Martínez), de hecho que han cambiado toda la historia, igual estaré atenta a lo que pase", dijo.

Hace unas semanas, Andrea reveló que Deyvis Orosco le hizo una videollamada que no contestó y el "Bomboncito" salió al frente para asegurar que esa comunicación se hizo con el fin de coordinar, con los dueños de una radioemisora local, su participación en el programa que su expareja conduce.



Ojiverde dice que han cambiado hasta el apellido a su figura

A PEDIDO DEL PÚBLICO

Deysi desempolva las tangas

Deysi Araujo comentó que está desempolvando las tangas a pedido del público, pues le reclaman que regrese al mundo de las plumas y lentejuelas.

"Yo tenía las tangas guardadas pero hace poco en Arequipa me pidieron hacer un show de vedette. Aún tengo mis curvas, cuido mucho mi cuerpo, no tengo problemas en volver a bailar", dijo.



"Creo que Magaly quiere regresar a prisión"

MARTHA VALCÁRCEL, MAMÁ DE MILETT FIGUEROA, PODRÍA DEMANDAR A LA "URRACA" POR METERSE CON SU HIJA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe



Milett junto a su mamá Martha

Martha Valcárcel, mamá de Milett Figueroa, amenazó con demandar a Magaly Medina, ya que durante la entrevista que hizo para el programa argentino Lam, afectó la dignidad de su hija.

"Magaly ha hablado treinta mil veces (de Milett) y se le ha prendido peor que lapa. Todos los días habla de ella y no sé por qué. Jamás Milett ha tenido nada contra ella y jamás le ha respondido, ni ha hecho nada contra ella para que la odie", dijo doña Martha en el programa de Radio Panamericana, que conduce Giovanna Valcárcel.

"Magaly habló de la dignidad de mi hija. La difamación y la calumnia tienen pena de cárcel. Creo que ella quiere regresar (a prisión). Es el colmo. Ella ha dado a entender que mi hija es una pros.... Una cosa es que hablen de que está de jurado, que no es actriz, lo que quieran, porque una no es monedita de oro para que todos te quieran, pero que toquen su dignidad, ¡no! Yo soy madre y no lo voy a permitir", añadió.

De otro lado, afirmó que no descarta tomar acciones legales en contra de Magaly Medina.

"Yo creo que hay que tomar (cartas en el asunto). Esto no es que se está hablando de envidia, como se acostumbra desgraciadamente entre las mujeres, esto ya está tocando su dignidad, me parece que no debe quedar así", finalizó.

OJO AL DATO

Magaly Medina afirmó, en el programa argentino Lam, que Milett Figueroa tiene un pasado de escándalo y se metió con un hombre comprometido.



La "Urraca" podría ser denunciada por difamación.



MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto chimi chimi... **YACO ESKENAZI** fue invitado como conductor a "Mande quien mande" ante la ausencia de **MARIO HART**, pero aclaró que no llegó con el serrucho y que el 'chato' tiene su puesto asegurado. Asuu... **ROSÁNGELA ESPINOZA** y **ZUMBA** se juntaron para recrear una escena de la película Titanic y estuvo superdivertido... El actor **JORGE GUERRA**, el popular "Jimmy" de "Al fondo hay sitio", desapareció de la serie, pero regresará en unas semanas ya que actualmente se encuentra en la selva grabando la película "Río". Buena... La cantante **MILENA WARTHON** contó que ahora que está de regreso a la televisión con "El gran chef famosos: La Academia", sus haters han vuelto al ataque, pero las críticas ya no le afectan y no cambiará su esencia para complacer a los demás. Nos vamos, nos vemos mañana.



Yaco: "Cada día estoy más enamorado de Natalie"

ESKENAZI CONTÓ QUE CUMPLIRÁN 10 AÑOS DE MATRIMONIO Y RENOVARÁN SUS VOTOS

ojo al dato

Yaco Eskenazi y Natalie Vértiz protagonizaron la "boda del año". Ellos tienen dos hijos y Yaco ha declarado que le gustaría tener la mujercita.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Yaco Eskenazi comentó que en el 2025 cumplirá diez años de casado con la modelo Natalie Vértiz, y planea celebrar con una pequeña fiesta y renovar sus votos. Además, enfatizó que cada día está más enamorado de su esposa.

"El próximo año voy a cumplir diez años de casado con Natalie, el tiempo ha pasado rápido y estábamos pensando en hacer algo chévere, como una renovación de votos y una fiesta bonita, no tan grande pero con la gente cercana", comentó Yaco.

Por otro lado, señaló que en estos diez años su relación se ha fortalecido día tras día, y él se encuentra más enamorado de Natalie.

"Estoy viviendo días felices con mi esposa, de la familia que hemos formado, cada día más enamorado de ella y creciendo juntos, hay muchas cosas por las cuales celebrar nuestro amor", indicó el ex chico reality.

Recordemos que Yaco Eskenazi y Natalie Vértiz se casaron en julio del 2015, en una boda que fue transmitida por televisión y a la que acudieron diversas figuras de la farándula y del fútbol, como Jefferson Farfán y André Carrillo.

Además, dijo que se siente cómodo en la conducción del magacín "Mande quien mande", pues se encuentra reemplazando por unos días a Mario Hart, quien está en Chile compitiendo en el sudamericano de kartismo.

"Estoy contento con volver a la conducción, aunque sea por unos días; pero es chévere compartir con María Pía y Carlos Vílchez", agregó Yaco.


PAREJITA MÁS UNIDA QUE NUNCA


• Piensa celebrar su aniversario con sus allegados.

AFIRMA QUE SON EL UNO PARA EL OTRO

Ignacio feliz con "La Segura"

Ignacio Baladán contó que su relación con Natalia Segura, "La Segura", es cero toxicidad.

"Siempre estamos pendiente el uno del otro. Nuestra relación es de mucha confianza, comunicación, ninguno de los dos es tóxico y seguimos con los planes de boda. Una será en Colombia, la otra en Uruguay y por supuesto que tendremos una ceremonia especial en Perú", afirmó.



CASOS DEL CORAZÓN



Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

TRABAJADOR BUSCA AMOR
Hombre de 46 años, separado, anhela encontrar el amor en una mujer que viva en Puno, Cusco o Arequipa, con o sin hijos.
Juancurros@hotmail.com

CABALLERO AMISTOSO
Caballero de 43 años de edad, busca entablar amistad con señoritas de 20 a 50 años de edad. Fines serios.
981 555 427

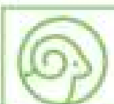
EMPLEADO INDEPENDIENTE
Limeño, joven y emprendedor está interesado en conocer una mujer sincera, de buenos sentimientos para una relación de pareja.
946 450 266

SOLTERO RESPETUOSO
Joven soltero, educado y de buenos sentimientos, desea conocer damas de 35 a 45 años de edad para una relación seria.
990 372 512

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Debe seleccionar sus expresiones antes de decirlas. Riesgo de complicaciones no solo en el lado laboral sino también con la pareja.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
No trate de entender las complicaciones propias del corazón. Aprenda a aceptar sus sentimientos y trate de ser feliz. Manos a la obra.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
En ocasiones se presenta muy arrogante ante los demás y ello da una mala imagen en su ambiente laboral. Intente cambiar pronto.



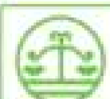
CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
No importa cuán complicado se vea el panorama en lo laboral. Siempre hay una luz al final del túnel. No debe desesperarse. Suerte.



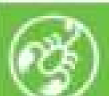
LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Las cosas no saldrán como las tenía planeadas en su entorno profesional. No desespere, sabrá levantarse y recuperar el tiempo perdido.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Deberá resignarse a dejar atrás a cierto compañero de trabajo debido a comportamientos poco profesionales. Escuche siempre a la pareja.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Ciertas ideas parecerán prometedoras en lo laboral, sin embargo es mejor un último análisis antes de presentarlas formalmente.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
El entorno laboral parece propicio para que pueda desarrollar al máximo sus capacidades. Está en usted saber aprovecharlo.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Deberá buscar alguna manera de superar las malas actitudes de algunos compañeros de trabajo. Con algo de paciencia lo logrará.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Deberá poner todo de su parte para cumplir con sus objetivos laborales. No reniegue y utilice sabiamente sus capacidades. Adelante.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
No se deje llevar por primeras impresiones en el entorno laboral. Asegúrese de informarse debidamente antes de tomar alguna decisión.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
No podrá siempre solucionar las cosas en el trabajo confiando en su suerte. Eventualmente llegará el día en el que necesitará ayuda.



Mi enamorada es muy chismosa

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Daniel (33 años, Independencia). Doctora, tengo un problema que me está quitando la paz en mi relación. Llevo un año y medio con mi novia, y aunque es maravillosa en muchos aspectos, hay algo que me tiene preocupado: es muy chismosa.

Al principio no le daba mucha importancia, ya que me compartía cosas de sus amigos o familia, y pensé que era algo normal. Sin embargo, la situación ha empeorado.

Mariela se ha vuelto alguien que no puede guardar nada en secreto. Por ejemplo, hace unas semanas le conté algo muy personal sobre un problema familiar que estoy atravesando, algo que me costó mucho compartir. Al día siguiente, me enteré que ya se lo había contado a una de sus amigas. Me sentí traicionado, porque confié en ella y esperaba que lo mantuviera en privado. Cuando le reclamé, me dijo que no lo hizo con mala intención, que solo buscaba una segunda opinión.

No es la primera vez que pasa algo así. Ha contado detalles de nuestra relación que yo prefiero mantener entre nosotros, y lo peor es que también ha revelado cosas que le confiaron otras personas. Me preocupa que un día termine metiéndome en problemas con amigos o familiares por algo que ella diga. No sé si es por ansiedad o simplemente porque disfruta el chisme, pero la situación me está desgastando.

Le he dicho varias veces que me incomoda, pero parece que no entiende o no le importa. Ya no sé qué hacer. ¿Qué me aconseja, doctora?



Querido Daniel, es importante que pongas límites claros en tu relación para proteger tu privacidad y bienestar. Habla con Mariela desde la calma y explícale cómo te hace sentir cuando comparte información que consideras personal. Exploren juntos por qué siente la necesidad de contar estas cosas y establece acuerdos sobre qué debe permanecer en confianza.

CONSEJO SENTIMENTAL



EVITE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Trabaje en su autoestima y cultive actividades individuales que le hagan sentir pleno. Establecer límites saludables y confiar en sí mismo permitirá que la relación sea más equilibrada y menos dependiente.

EGO EN LAS PAREJAS: ¿HAY UNA SOLUCIÓN?

Para manejar el ego en una relación, es clave fomentar la empatía, practicar la escucha activa y recordar que ambos están en el mismo equipo. Reconocer errores y ceder en algunas discusiones fortalece el vínculo.

JUGAR A LOS DESCONOCIDOS

Para revivir la llama de la pasión o seguir fortaleciendo la relación puede experimentar con su pareja curiosas dinámicas. Una de estas es el jugar a los desconocidos durante la intimidad. No olviden establecer las reglas.

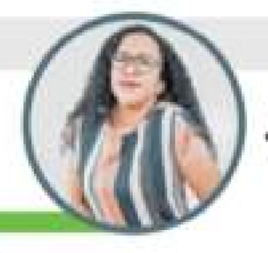
¿QUÉ SIGNIFICA?

INCONTINENCIA

Falta de continencia o de comedimiento.

SINÓNIMOS: descontrol, desenfreno, desmesura.

ANTÓNIMOS: continencia, moderación, control.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:

LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5497

				4		6	8	
	9				5		7	4
6	4			7	3	2	5	
3			4		9	7		
			2		6	5		
8				5			9	
		4	7				3	
		3	5		4		6	
		6			8			7

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5496

8	7	2	5	4	6	1	3	9
3	1	4	9	7	2	8	5	6
9	5	6	8	3	1	2	4	7
5	2	1	3	6	7	4	9	8
4	8	7	1	9	5	3	6	2
6	3	9	4	2	8	5	7	1
1	9	3	6	8	4	7	2	5
7	6	5	2	1	3	9	8	4
2	4	8	7	5	9	6	1	3

PUPILETRAS

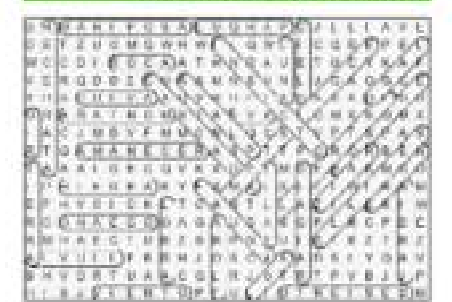
```
A R D T J O R G D U T N E V U J A P L A N T A S
U E I R O D R E V C V M A I V I L R X E I N T W
Z C V K M X R S A D M M B O R K L O L V O Z U S
U A E F T N R L O N O U E E S Y U N E L O P G Z
E N R T Q L O I D F N Y J J O V V Y P S D N B R
U E S K S R E R O O T S A P M K I H B O M O G R
Q R I S D A M N H S A Z S A B J A K W P S I N Y
R S O A L S I J V D Ñ G S E R O L F J M N C A L
A E N T T B E G P T A O J I I B X D M A X A T S
P M T U C O L O R E S T C A L N O Z Q C S V U I
Y I Y R A K C N X E E Q I Z L A I L N D O O R R
Y L N F A N U P Y W L R U S A Q A M E T R N A I
F L O B R B Z H I E G A Q K P L I Z H S A E L O
L A D S E P I Z K E Z S A S O P I R A M J R E C
O S J S T F N O L C W F I C O S E C H A A Z Z R
Y J R C Y Z T A A S E V A I N N Y O F Q P R A A
```

CLAVES DEL DÍA

TEMA: LA PRIMAVERA

ABEJAS
AIRE
ALEGRÍA
ALERGIAS
ÁRBOLES
ARCOIRIS
AVES
CALOR
CAMPOS
COLORES
COSECHA
DIVERSIÓN
FLORES
FRUTAS
JUVENTUD
LLUVIA
MARIPOSAS
MONTAÑAS
NATURALEZA
NUBES
PÁJAROS
PARQUE
PASTO
PLANTAS
POLEN
RENACER
RENOVACIÓN
RÍOS
SEMILLAS
SOL
SOMBRILLA
VERDOR

SOLUCIÓN PUPILETRAS




Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 95-0774. Redacción: [illegible] anexo 1222. redaccion@[illegible] Publicidad: [illegible] [illegible] Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR







REFRÁN: EL OJO DEL AMO ENGORDA AL GANADO.

Significado: Nadie mejor que uno mismo para cuidar sus intereses y trabajar intensamente para llevar adelante su propio emprendimiento.

ARTES cataujo@hotmail.com / Nº 6391

REFRÁN



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

ALIMENTACIÓN PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR

➔ Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar ENDES 2021, el 50.8 % de personas mayores de 60 años en el Perú tiene muy alto riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular. Si tienes 30, 40, 50 años de edad debes saber que es probable que en unos años estés dentro de esa estadística si hoy no empiezas a tomar acción sobre tu cuidado cardiovascular.

➔ Una arteria bloqueada o la ruptura de un vaso sanguíneo son la causa más frecuente de accidente cerebrovascular cuyas secuelas pueden afectar funciones básicas como deglutir, hablar, entre otras.

➔ Son tres las acciones clave: alimentación saludable, movimiento físico y evitar el tabaquismo. Sobre la dieta, las verduras y la fruta son las grandes protectoras, le siguen las semillas, el pescado graso y la fibra de los alimentos.

➔ Recuerda, el exceso de colesterol y de los triglicéridos circulando en sangre, puede bloquear arterias. Solo los alimentos de origen animal contienen colesterol, a diferencia de los triglicéridos que también están en aceites vegetales.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com